# Я ЗДОРОВЫМ БЫТЬ МОГУ, САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ!

**«О пользе витаминов для детского организма»**

Витамины — питательные вещества, необходимые организму человека. Все виды обмена веществ, работа нервной, эмоциональной, сердечно-сосудистой систем, осуществляются должным образом только при участии витаминов.

**РОЛЬ ВИТАМИНОВ**

Витамины не представляют органической ценности, но входят в состав ферментов и гормонов, и таким образом служат чрезвычайно важным компонентом системы обмена веществ и имеют исключительно важное значение, для нормальной жизнедеятельности. Так как витамины не синтезируются в организме, их относят к незаменимым факторам питания. А значит, они должны регулярно поступать с пищей. Длительное отсутствие в пище хотя бы одного из витаминов приводит к развитию заболеваний. При недостаточном поступлении витаминов повышается утомляемость, снижается работоспособность и сопротивляемость организма.

**ФУНКЦИИ ВИТАМИНОВ**

Все витамины выполняют защитную функцию против различных повреждающих факторов. Механизм их участия в обмене веществ для каждого специфичен. Недостаток витаминов в питании приводит к авитаминозу или гипотиаминозу. Под авитаминозом понимают полное исчезание запасов витаминов в организме, а под гипоавитаминозом снижение обеспеченности ими организма.

Дети, страдающие гипоавитаминозом, быстрее утомляются во время физических нагрузок, дольше выполняют задания, чаще раздражаются, жалуются на то, что устали глаза.

Особенно актуальной эта проблема становится весной после долгого осенне-зимнего периода.

Витамины — необходимое средство для укрепления иммунитета, для нормального роста и развития Вашего ребенка.

Здоровый и веселый ребенок — это всегда счастье для родителей.

Содержание витаминов в овощах значительно ниже, чем белков, жиров и углеводов. Поэтому особенно важно достаточное содержание каждого из витаминов в повседневном питании детей. Но в отличие от белков, жиров и углеводов, витамины не служат источником энергии или «строительным» материалом для органов и тканей, а является регулятором физиологических и биохимических процессов, лежащих в основе большинства жизненно важных функций организма. Недостаточное поступление витаминов, приводит к вышеназванному витаминной недостаточности.

Самый дефицитный витамин весной в организме как взрослого человека, так и ребенка — это витамин С (аскорбиновая кислота).

Витамин С — сильный антиоксидант, который отвечает за иммунитет. Содержится в таких продуктах как:

Облепиха, хоже, квашеная капуста, крыжовник, помидоры, картофель, виноград, капуста. Также в овощах растком шпинаты. И конечно, цитрусовые (если у ребенка нет аллергии!).

**В каких продуктах «живут» витамины.**

| Витамин | Где живет | Чему полезен |
|---|---|---|
| Витамин «А» | В рыбе, печени, абрикосах | Коже, зрению |
| Витамин «В1» | В рисе, овощах, птице | Нервной системе, памяти, пищеварению |
| Витамин «В2» | В молоке, яйцах, брокколи | Волосам, ногтям, Нервной системе, |
| Витамин «РР» | В хлебе, рыбе, овощах, мясе | Кровообращению и сосудам |
| Витамин «В6» | В яичном желтке, фасоле | Нервной системе, печени |
| Витамин «В12» | В мясе, сыре, морепродуктах | Росту, нервной системе |
| Витамин «С» | В шиповнике, облепихе | Иммунной системе, заживление ран |
| Витамин «Д» | В печени, рыбе, икре, яйцах | Костям, зубам |
| Витамин «Е» | В орехах, растительном масле | Половым и эндокринным железам |
| Витамин «К» | В шпинате, кабачках, капусте | Свертываемость крови |
| Пантотеновая кислота | В фасоле, цветной капусте, мясе | Двигательной функции кишечника |
| Фолиевая кислота | В шпинате, зеленом горошке | Росту и кроветворению |
| Биотин | В помидорах, сонных бабах | Коже, волосам, ногтям |

И дорогие родители не забывайте весело гулять, дышать свежим воздухом и зарядиться витамином «Д» от нашего оптимизма.

**Объём необходимых знаний для ребёнка – дошкольника по воспитанию здорового образа жизни**

- Дать представление о человеке: о себе, мальчиках, девочках, родственниках;
- Познакомить с частями тела (голова, туловище, руки, ноги, глаза, уши, и др.). Каждая часть тела определяет определённые функции;
- Учить детей мыть руки перед едой, после загрязнения, следить за чистотой лица, учить чистить зубы, оздоровить нос в порядке;
- Учить пользоваться индивидуальным полотенцем, носовым платком, зубной щёткой, расческой, соблюдать опрятность в одежде, обуви;
- Учить тщательно пережевывать пищу, не разговаривать во время еды, пользоваться салфеткой, сохранять правильную осанку за столом;
- Учить при помощи белой обращаться за помощью к взрослым;
- Разъяснить важность для здоровья сна и отдыха, питания, гигиенических процедур, движения, закаливания;
- Отмечать значение тренировки мышц для здоровья человека;
- Знать подвор упражнения для того что бы быть ловким, сильным, выносливым, быстрым, гибким;
- Знать правила сохранения правильной осанки и подбор упражнений для укрепления мышц спины, плечевого пояса, позвоночника;
- Знать уважения для предупреждения плоскостопия;
- Учить детей отмечаться при чихании, кашле, пользоваться при этом салфеткой, носовым платком;
- Проявлять осторожность при общении с чужими людьми.

**УВАЖАЕМЫЕ МАМЫ И ПАПЫ!**

**Не стоит забывать о том, что именно ВЫ является примером для подражания во все периоды жизни своего мальчика, и от того, как поведёт себя мама или папа в той или иной ситуации зависит поведение и построение жизненных принципов ребёнка!**

**Свой зар – ЗДОРОВЬЕ нужно беречь и всеми доступными средствами укреплять его с раннего детства.**

Ведение здорового образа жизни помогает детям, своевременно и гармонично развиваться и сохранить здоровье. Если Вы желаете своему ребёнку расти сильным и здоровым, то следует прислушаться к правилам, которые помогут вашему малышу всего здоровый образ жизни.

Придерживаясь этих простых рекомендаций, можно избавиться от многих проблем, касающихся здоровья.

Счастливый смех и радостные эмоции оказывают положительное воздействие на гормональный фон организма и укрепляют иммунитет человека.

Ведите здоровый образ жизни, чаще смейтесь, считаете своего ребёнка и веселитесь всей семьёй!